



## Communiqué de presse

# Les enfants et adolescents suisses bougent bien moins que la moyenne européenne

**Berne, le 16 mai 2017. En Suisse, le sport jouit d'une excellente réputation auprès des jeunes. Malgré cela, le temps consacré à l'activité physique recule depuis 2008 dans la tranche d'âge entre 6 et 19 ans. Comme le montre la comparaison des résultats de plusieurs études effectuée par Promotion Santé Suisse, l'éventail des facteurs affectant l'activité physique est très large. Une solution possible pourrait notamment résider dans un accès amélioré aux offres sportives, dans le cadre d'une association comme en dehors.**

Dans le comportement en matière d'activité physique des enfants et adolescents, un besoin de rattrapage existe dans notre pays. Ainsi, selon l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) menée sous l'égide de l'OMS, les jeunes de 15 ans qui vivent en Suisse se classent dans le peloton de queue, ne devant que deux autres pays. Au total, seuls 33,3% des jeunes entre 11 et 15 ans ayant répondu au sondage remplissent la recommandation de 60 minutes au moins d'activité physique par jour.

L'étude HBSC est l'une des trois enquêtes examinées par Promotion Santé Suisse en vue d'appréhender le comportement en matière d'activité physique des enfants et adolescents en Suisse. Même si les études sous-jacentes ne permettent pas une comparaison directe, elles affichent toutes trois un résultat similaire. «Le fait est que l'activité physique est même en régression chez les enfants et adolescents», constate le professeur Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse.

### Les adolescents bougent le moins

L'éventail des facteurs qui affectent le comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents est large. Il est examiné dans le cadre de l'étude SOPHYA (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity) menée dernièrement, qui démontre l'impact exercé par des éléments tels que le sexe, l'intégration dans la région ou le comportement en matière d'activité physique des parents sur les jeunes de 6 à 16 ans.

Les conclusions en bref:

- Les garçons sont plus actifs que les filles.
- Les enfants et adolescents tessinois sont ceux qui bougent le moins.
- Il n'existe quasiment aucune différence entre les villes, les communes d'agglomération et les zones rurales.
- Le comportement en matière d'activité physique des parents exerce une grande influence.
- Les enfants vivant en fratrie bougent davantage que les enfants uniques.
- Un taux d'occupation élevé des parents peut avoir un impact négatif.
- Les enfants de parents à haut niveau de formation et à bon revenu pratiquent plus de sport que la moyenne.

L'étude SOPHYA démontre par ailleurs que les jeunes de 6 à 16 ans passent 90% de leur temps quotidien assis, couchés ou en activité physique de faible intensité. Il est vrai que 64% d'entre eux satisfont aux recommandations en matière d'activité physique, qui préconisent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne, mais ce chiffre diminue fortement avec l'âge. Alors que presque tous les garçons (94,5%) et la plupart des filles

(84,1%) respectent les recommandations dans la tranche d'âge entre 6 et 10 ans, la proportion chute à un peu plus de la moitié chez les garçons et un quart seulement chez les filles entre 11 et 16 ans.

La troisième étude évaluée, menée par Sport Suisse, montre que le sport jouit d'une excellente réputation. Malgré cela, l'activité sportive a reculé au cours des six dernières années chez les jeunes de 10 à 19 ans. «L'inactivité en dehors de l'école a même augmenté de 3% entre 2008 et 2014», explique Vincent Brügger, responsable du projet Activité physique chez Promotion Santé Suisse. Il convient de relever en particulier que la promotion de l'activité physique à l'école (cours d'éducation physique, sport scolaire facultatif et programmes d'activité physique) est principalement responsable du fait que les jeunes aient assez d'exercice. L'activité physique et sportive scolaire motive à faire du sport en dehors de l'école. «Le sport scolaire facultatif parvient à atteindre précisément les jeunes qui ne sont pas (encore) très sportifs», poursuit Brügger.

Mais le sport à l'école ne suffit de loin pas pour satisfaire aux recommandations en matière d'activité physique. C'est pourquoi un accès aisé aux associations sportives ainsi qu'aux espaces de mouvement publics tels que parcs, cours d'écoles ou installations de loisirs est si important. De bonnes infrastructures de mobilité douce jouent elles aussi un rôle important dans l'encouragement de l'exercice physique au quotidien.

### **La promotion de la santé dans la pratique**

En Suisse, il existe de nombreuses initiatives visant à améliorer durablement le comportement en matière d'activité physique des enfants et adolescents. Citons deux exemples pratiques soutenus par Promotion Santé Suisse:

#### *fit4future*

Le programme „fit4future“ vise à combattre la sédentarité et le surpoids dès leur début et de manière ludique, grâce à la sensibilisation pour un mode de vie sain. Il s'adresse aussi bien aux enfants d'âge primaire qu'à leurs enseignants et parents. Plus de 150 000 élèves, leurs parents et près de 10 000 enseignants profitent gratuitement de cette initiative scientifiquement encadrée, tout autour des thèmes tels que l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale.

#### *Gorilla*

«Gorilla» a pour maîtres mots le plaisir de bouger et l'optimisme. Gorilla communique aux enfants et adolescents entre 10 et 20 ans qu'ils sont eux-mêmes responsables de leur bien-être, ceci par le biais de sport freestyle et d'informations sur l'alimentation équilibrée et la consommation durable. Gorilla organise des ateliers dans les écoles et propose aux jeunes des instructions vidéo, des activités et des concours pour les loisirs. Depuis un peu moins d'un an, l'engagement a été étendu, englobant désormais un programme scolaire qui comprend des leçons destinées aux enseignants.

### **Informations complémentaires**

Des informations détaillées figurent dans la feuille d'information 18 sur le comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents, disponible [ici](#).

Si vous avez des questions ou besoin de renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le **service de relations médias** de Promotion Santé Suisse par e-mail [media@promotionsante.ch](mailto:media@promotionsante.ch) ou par téléphone, au 031 350 04 04.

## **Etudes examinées**

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. et Suggs, S. (2016): *Rapport final sur l'étude SOPHYA*. Bâle, Swiss Tropical and Public Health Institute.

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78)*. Lausanne: Addiction Suisse

Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): *Sport Suisse 2014: Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## **Promotion Santé Suisse**

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (art. 19 de la loi sur l'assurance-maladie), elle initie, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, une contribution mensuelle de 30 centimes (2017) en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation.

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)